

بِسْمِ اللَّهِ ... والحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله وعلى آله وصحبه ومن والاه ... وبعد :

آيَاتُ الرَّحْمَنِ فِي صِيَامِ

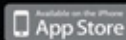
رَمَضَانَ



وذكر

الإعجاز العلمي في الصيام

wathakker.com



wathakker.ar wathakker

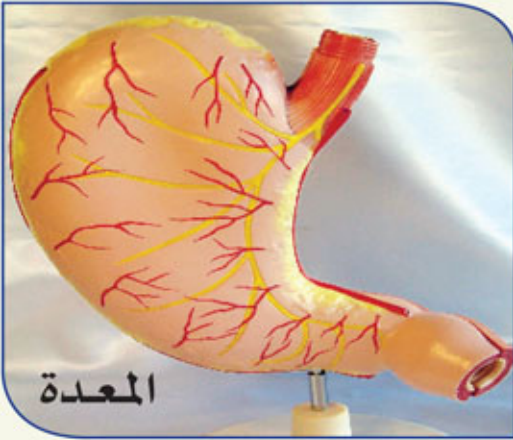
من روائع الكلم منبه الصيام

**أخي المسلم ... أختي المسلمة ...**

نهنتكم بحلول شهر رمضان المبارك ، أعاده الله على أمة محمد ﷺ - خير الأمم -  
بالنصر والعز والتمكين .... وبعد :  
فينبغي للمسلم أن يعلم أنَّ الصيام هو : ركن من أركان الإسلام الخمسة .  
ونحاول في هذه المطوية أن نتلمس : بعض الحكم الربانية ...  
والفوائد الصحية لهذا الركن العظيم .

### رابعاً : أهمية الصيام بالنسبة للإنسان

من المعلوم أنَّ المعدة هي من الأعضاء التي  
تعمل طوال العام بلا كلل ولا ملل !!..  
لذلك فهي تحتاج إلى راحة من حين  
لآخر ، وإلا أصابها المرض ، ولذلك فقد  
منحها الإسلام أياماً معدودة من كل عام  
وهو (شهر رمضان المبارك) ، ليصوم فيه  
المسلم ، فتهدأ معدته وتستريح من عناء  
أحد عشر شهراً كاملةً .



### يقول الأطباء :

يدخل إلى جسم الإنسان في فترة حياته :  
**أولاً :** أكثر من مائتي كيلو غرام من المعادن  
والمواد السامة .. من خلال الماء الذي  
يشربه (فقط) ....!!  
**ثانياً :** كما يدخل من خلال الهواء الذي  
يستنشقه ، عدة كيلوغرامات من المواد  
السامة مثل :

أكاسيد الكربون والرصاص والكبريت ... الخ .

### أولاً : تعريف الصيام

الصيام هو الامتناع عن الأكل والشرب  
مدة زمنية معينة .

### ثانياً : تاريخ الصيام

جاءت جميع الشرائع السماوية بفريضة  
الصيام منذ آدم ﷺ وحتى نبينا محمد ﷺ ،  
مروراً باليهودية والنصرانية .. قال تعالى :  
﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا  
كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لِمَلَّكُمْ تَفْقَهُنَّ﴾ البقرة .

### ثالثاً : الصيام في العصور التاريخية

مارس المصريون القدماء ، والهنود ،  
والبراهمة ، والبوذيون ، وغيرهم ، أنواعاً  
متعددة من الصيام .. وفي عهد البطالسة  
كان أطباء الإسكندرية ينصحون مرضاهم  
بالجوع تعجلاً للشفاء ...!! ولجأ إليه  
أطباء اليونان لمعالجة الكثير من  
الأمراض التي استعصت على الشفاء .

(كما ينصح به أطباء العصر الحديث)



توزع الحضارات في العالم القديم



### خامساً : شهادة الأطباء في أهمية الصيام

كتب الطبيب السويسري « بارسيلوس » :  
إنَّ فائدة الصوم في العلاج تفوق مرات  
ومرات استخدام الأدوية المختلفة ...!!!



أما (فينيامين) الأستاذ في جامعة موسكو،  
فقد كتب يقول : أنَّ الإنسان تعافى نفسه  
الطعام وترفضه في بعض الأحيان ...  
وكأنَّها بذلك تفرض على نفسها الصيام  
الإجباري كي تستريح المعدة وترتاح ...!!  
كما أكَّد البروفسور (بيلوي) في كتابه:  
الجوع من أجل الصحة عام 1976 : أنَّ على  
كل إنسان - وخاصة - سكان المدن الكبرى،  
أن يمارسوا الصوم بالامتناع عن الطعام  
لمدة (3 - 4 أسابيع) كل سنة ، كي يتمتعوا  
بالصحة الكاملة طيلة حياتهم ...!!  
**ملاحظة :** تأمل أخي الحبيب مدة هذه  
الوصية ، وكم هي مطابقة لفريضة  
الصيام في شهر رمضان المبارك.

### سادساً : بعض فوائد الصيام

اكتشف العلم الحديث أنَّ للصيام فوائد  
صحية مذهشة ، بخلاف ما كان يُعتقد  
في الماضي أنَّ هذه الفوائد مقصورة على  
الجوانب الروحية (من الأجر والثواب  
فقط ... ) ، منها على سبيل المثال :

وهذه السموم التي تتراكم خلال حياة  
الإنسان ، لا يمكن للجسم إزالة آثارها  
إلا بالصيام ، فيتفرغ الجسم لصيانة  
وتنظيف الخلايا بشكل فعّال ، وذلك عن  
طريق تدمير الخلايا الضعيفة ، وتوليد  
خلايا قوية وسليمة ...!!  
فالصوم نعمة عظيمة من نعم الله تعالى،  
قال عزَّ وجل :

﴿وَأَن تَصُومُواْ خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ﴾  
البقرة.

### فائدة

الإنسان يصوم ...!! الحيوان يصوم .. !!  
النبات يصوم .. !!

لقد تبَيَّن لعلماء الطبيعة ، أنَّ جميع  
الكائنات الحية تمارس نوعاً من الصيام  
كالإنسان تماماً، فالأفعى والدب القطبي  
على سبيل المثال ، يمتنعان عن الطعام  
والشراب لمدة 6 شهور تقريباً ( فترة  
السبات الشتوي ) ، وكذلك فإنَّ النباتات ،  
والأزهار ، والأشجار ، والغابات ، بحاجة  
إلى قطع أو تقليل الغذاء عنها من المياه  
والأسمدة - فترة معينة - (في فترة  
الجفاف وانقطاع الأمطار ) ، كي تنمو ،  
وتقوى ... وتزدهر ... وإلاَّ تلفت ...  
**ياسبحان الله ...!!**



الدب القطبي في السبات الشتوي

### 3 - الصوم يُخَفِّض الشهوة الجنسية

إنَّ إنتاج الهرمون الجنسي يكاد يكون معدوماً أثناء الصوم، وهذا ما حدَّثنا عنه الحبيب الأعظم نبينا محمَّد ﷺ بقوله :  
(يا معشر الشباب ، من استطاع منكم الباءة فليتزوج ، فإنَّه أغض للبصر ، وأحصن للفرج ، ومن لم يستطع فعليه بالصوم ، فإنَّه له وجاء) متفق عليه .  
(والوجاء هو رُضُّ عروق البيضتين ، فيكون شبيهاً بالخضاء)... وفي هذه الكلمة ، حقيقة علمية باهرة ، لانخفاض شهوة الصائم الجنسية ، بسبب انخفاض هرمون الجنس عنده حتى الحدود الدنيا ( إذا استمر الصوم ) ، وهذا ما أثبتته العلم ... حقاً إنَّه رسول الله ﷺ .

### 4 - الصوم مفيد حتى لمدمني المخدرات والتدخين !!

من المعلوم أنَّ الجسم يُدمِّر الخلايا المريضة ومنها المدمنة أثناء الصوم ، ويؤدِّد خلايا سليمة وقوية ... وبالنسبة لمدمني المخدرات والتدخين ، فهم يتخلصون من الخلايا الضعيفة التي أضرَّ عليها التدخين والنيكوتين و المخدرات ، ليعوِّض الجسم مكانها خلايا سليمة غير مدمنة، وبالتالي يتماثلون للشفاء بسرعة مذهلة، فالصوم يعمل في الجسم على مستوى الهدم والبناء ... الحمد لله .

### 5 - الصوم شفاء من آلام المفاصل

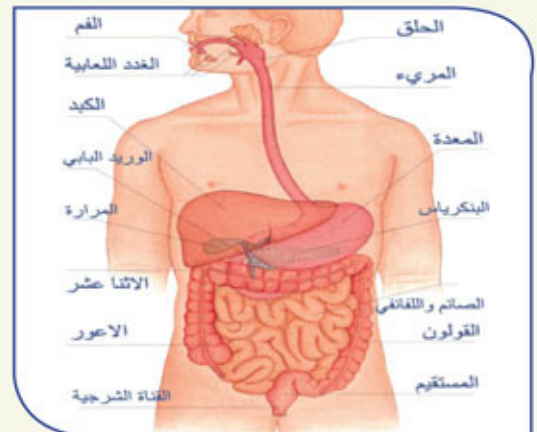
من الأشياء المدهشة في الصوم أنَّه يساعد على شفاء آلام الظهر ، والعمود الفقري ، والرقبة... وقد أوضحت دراسة نرويجية أنَّ الصوم : علاج ناجع لالتهاب المفاصل، بشرط أن يستمر الصوم لمدة أربعة أسابيع ... يا سبحان الله...!!!

### 1 - الصيام والسمنة

يؤدي الإفراط في تناول الطعام والشراب - غالباً - إلى زيادة الوزن ، وينتج عن ذلك مضاعفات خطيرة مثل :  
ارتفاع ضغط الدم ، تصلُّب الشرايين ، أمراض الكبد ، أمراض المفاصل ، السكر .. الخ .  
وينصح الأطباء كل من يرغب في إنقاص وزنه ، أن يتَّبِع نظاماً مُعَيَّناً في الغذاء ، خلاصته الامتناع عن الطعام والشراب فترة من الزمن ، حتى يتسنى للجسم حرق المخزونات الزائدة ، للقضاء على السمنة .. وهذا هو ما يحققه الصوم فهو : العلاج لكل هذه الأمراض بإذن الله عزَّ وجل .

### 2 - الصيام والأمراض الباطنية

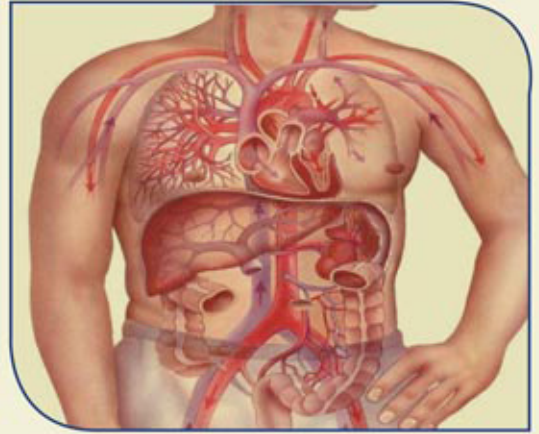
يُفيد الصوم في علاج الاضطرابات المزمنة للأمعاء ، وذلك نظراً لاستراحة الجهاز الهضمي أثناء ساعات النهار، وهذا بدوره يُعطي للأمعاء فرصة للتخلص من السموم والفضلات المتراكمة فيها ...!!!  
فالصيام يُعتبر من أفضل الوسائل لتطهير الأمعاء ... الله أكبر...!!!





## 6 - فوائد الصيام على باقي الأجهزة

ثبت علمياً - أيضاً - أنَّ للصيام فوائد مُذهلة على : جهاز المناعة ، والجهاز الدوري ، والجهاز الهضمي ، والجهاز التناسلي ، والجهاز البولي ، والقلب ، والسكر ، والسرطان ..... الخ .  
وذلك من فضل الله تبارك وتعالى !!!



### ملاحظة: هناك الكثير من الناس

يُمتنعون عن الطعام والشراب بشكل قاسٍ ، على خلاف الصوم الإسلامي ، من أجل تخفيف أوزانهم (الرجيم) ، وهم لا يعلمون أنَّهم بذلك يُدمِّرون الاحتياطي الحيوي في أجسادهم ، والذي قد يُسبب لهم مضاعفات خطيرة قد يؤدي بهم إلى :

انهيار صحي ، أو ربما موت مُفاجئ (كما يُلاحظ هذا في بعض الأحيان) .

**فائدة 1:** الصيام الذي يمارسه غير المسلم (الرجيم) هو : صيام تجويع ، ولا يتحقق إلَّا بإشراف الطبيب ، بينما الصيام الإسلامي ، لا توجد له أيّة مخاطر ، أو أضرار إطلاقاً ، فهو ربّاني مأمون النتائج .

**فائدة 2:** في الصوم الطبي (وغيره من أنواع الصوم غير الإسلامي) ، يصوم الإنسان - غالباً - والكل من حوله مُفطر ، مما يُؤثّر سلباً على : نفسيته ، وأخلاقه ، وصحته (تماماً كحال المفطر في رمضان ممن ليس له عذر شرعي) ، بينما الصوم الإسلامي يُقبل عليه المسلمون برغبة شديدة ، وهم يصومون معاً ويفطرون معاً ، وكأنَّهم أسرة واحدة ، فيمارسونه بيُسْر وسهولة واشتياق... مصداقاً لقوله تعالى :

﴿يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ﴾ البقرة.

**وأخيراً:** أخي الحبيب : يجب أن تعلم : **أولاً:** أنَّ الإسلام عندما جعل الصيام فرضاً واجباً على المسلم ، إنما سبق الأطباء جميعاً في دعوتهم إليه منذ مئات السنين ... قال تعالى :

﴿أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ﴾ الملك .

**ثانياً:** أنَّ الله تعالى (برحمته) ، لا يكتب شيئاً على عباده ، إلَّا إذا كان لهم فيه مصلحة في الدنيا ، والأجر العظيم في الآخرة ... قال تعالى :

﴿أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ﴾ البقرة.

### الدين النصيحة

وختاماً - يا صاحبي - نذكرك بأنَّ الصيام ليس هو - فقط - الامتناع عن الطعام والشراب ، وإنما هو - أيضاً - الامتناع عن كل ما حرَّم الله سبحانه من المعاصي والمنكرات ، والمداومة على الطاعات .  
نسأل الله تعالى أن نكون جميعاً من هؤلاء...  
إنَّه سميع مجيب الدعوات...

قال تعالى :

# شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنْزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ

هُدًى لِلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَى وَالْفُرْقَانِ



قال رسول الله ﷺ :

( مَنْ صَامَ رَمَضَانَ إِيمَانًا وَاحْتِسَابًا ،

غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ ) ( البخاري

مركز و ذكر

في خدمة الإسلام والمسلمين

للتوزيع المجاني لجميع أنحاء العالم

الكويت - هاتف : 965 / 25 646 513 +

نَقَالَ: رجال : 6 70 70 602 - نساء: 6 70 70 603

نُهِيبُ بِالْإِخْوَةِ الْأَعْزَاءِ تَوْقِيرَ هَذِهِ الْمَطْوِيَةِ لِمَا فِيهَا مِنْ ذِكْرِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ .  
هَذَا ، وَصَلَّى اللَّهُ وَسَلَّمْ عَلَى نَبِيِّنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ .